



Sivustakatsojan kommentteja koululiikuntaan

Teksti: Ilkka Vuori

Kukaan suomalainen ei katso koululiikuntaa kokonaan sivusta, vaan jokainen ainakin omien kokemustensa värittämänä. Tällainen todistaja olen minäkin.

Keskimäärin 60 vuoden takaa myönteisenä muistuu mieleen asiansa osaavan voimistelunopettajan ohjaus ja kannustus telinevoimistelussa, kielteisenä toistuvat jaot joukkueisiin pituuden tai aakkosjärjestyksen perusteella, ja lähettäminen kävelemään pitkin savista maantien vartta ilman ohjausta ja muuta tarkoitusta kuin tunnin kuluttaminen. Omakohdaiset kokemukset, tässä tapauksessa asiantunteva ja paneutuva ohjaus ilman toivoa kummemmista tuloksista ja toisaalta epäoikeudenmukaisuuden ja petetyksi tuleminen tunteukset, ovat epäilemättä tärkeitä oman liikuntasuhteen muodostumiselle. Koululiikunnan asiantuntijaa ne eivät tee – vaikka tämän tasoisia asiantuntijoita ilmenee jokaisessa koululiikuntaa koskevassa keskustelussa.

Tunnustaudun sivustakatsos-

jaksi, mutta pyydettyä käytän puheenvuoron. Sivustakatsojan asema kommenttien antajana on helppo: tiedon ja vastuun puuttumisen ja huonon muistin antamalla varmuudella ja rohkeudella voi esittää vaikkapa sinisiä ajatuksia, lainattuja ja ehkä osittain omiakin.

Koululiikunta -toiveiden tynnyri

Sivusta katsoen koululiikunta vaikuttaa toiveiden tynnyriltä. Toiveet kohdistuvat liikuntataitojen, -tietojen ja -asenteiden, voittamisen, häviämisen, yhteistyön, reilun pelin ja hyvän moraalien oppimiseen, omaksumiseen ja elinikäiseen säilyttämiseen, liikuntatunneista nauttimiseen, koulukurin ja oppimistulosten parantamiseen, jaksamisen varmistamiseen työelämään asti, painonhallinnan ja terveyden tukemiseen, urheilulahjakkuuksien löytämiseen ja kehittämiseen, yhteistyöhön kotien ja urheiluseurojen kanssa. Toiveita esittävät liikunnanopettajat, muut opettajat, oppilaat, vanhemmat, kouluviranomaiset, terveydenhuolto, työnantajat, puolustusvoimat, urheilujärjestöt jne. Eipä ihme, että vastuunalaisilla paineet kasvavat ja lisätunteja liikunnalle vaativat monet. Sitkeistä ponnisteluista huolimatta niitä ei ole herunut.

Mitä sivustakatsojan mielestä olisi hyvä tehdä koululiikunnan hyväksi?

Hyvä lähtökohta lienee, jälleen kerran, pyrkiä kirkastamaan, mihin koulun liikuntatunteja tarvitaan, keitä ja mitä tarpeita koululiikunnan pitäisi palvella ja mitä tarpeita voidaan riittävästi tyydyttää pienen ja jatkossakin pieneksi jäävän tuntimäärän avulla. Priorisointia tarvitaan tälläkin alueella. Harvoja varta vasten järjestettyjä, pitkän koulutuksen saaneiden opettajien pitämiä liikuntatunteja tarvitaan tietysti opettamiseen ja sen tuloksena oppimiseen ja siihen niitä pitää käyttää. Tämän oppimisen ja omaksumisen tulisi palvella koululaisten itsensä ja heidän senhetkisen ja tulevan elämänsä tarpeita siinä määrin kuin niitä liikunnalla voidaan edistää. Keskeiset tarpeet ovat hetkellisiä toiveita tärkeämpiä, mutta tarpeiden ja toiveiden yhdistäminen on tunnetusti suotavaa ja välttämätöntäkin, jotta odotetut tulokset saavutettaisiin.

Liikuntamuodoista ja taidoista -hyviä ja hyötyä

Tärkein koululiikunnalla edistettävissä oleva koululaisen tarve on oppia liikuntataitoja ja -muotoja, jotka tuottavat huvia ja hyötyä liikuntatunneilla ja myöhemmin elämässä. Jos minulla olisi valta ja voima,

pyrkisin luomaan edellytykset opettaa seuraavanlaisia ehtoja täyttäviä liikuntamuotoja ja niihin tarvittavia taitoja. Niiden pitäisi olla kiinnostavia tuntien ja koko koulun aikana. Kiinnostuksen ja edellytysten niiden harrastamiseen pitäisi säilyä pitkään, mieluummin elämän ehtoapuolelle asti. Osviittaa saa tarkastelemalla toistetuista tutkimuksista aikuisten ja iäkkäiden eniten harrastamia liikuntamuotoja ja niissä ilmeneviä muutossuuntia. Monipuolinen kehittävyys – ruumiin, mielen, aivojen, kanssakäymisen – on tärkeää. Kiinnostuksen herääminen vastakkaiseen sukupuoleen on syytä ottaa huomioon tarjoamalla liikunnan mahdollisuuksia luontevaan kanssakäymiseen. Liikunnan turvallisuutta kouluaikana ja myöhemmässä harrastamisessa ei ole syytä aliarvioida, sillä vammat vierottavat tehokkaasti liikunnasta eivätkä tuo sille sympatiaa kodeissa, koulussa eikä työpaikoilla. Kilpailua ja mittaamista suosisin vain itseä vastaan tai osana ryhmää, yksittäisen oppilaan tuloksia tarpeettomasti julkistamatta tai vertailematta. Nopeasti lähenevää tulevaisuutta on syytä ennakoita ja suosia ympäristöä, ilmastoa ja kuntien taloutta säästäviä liikuntamuotoja noudattamalla mm. läheltä liikkeelle -periaatetta. Uuden tieto- ja muun teknologian mahdollisuuksia kiinnostuksen herättämiseen

Lisää koululiikuntaa



ja säilyttämiseen kannattaa käyttää hyväksi.

Pyöräily, uinti, hiihto ja luistelu ovat esimerkkejä em. ehtoja täyttävistä perinteisistä liikuntamuodoista. Kävelyä ja juoksua ei kannata erikseen opettaa, mutta esimerkiksi suunnistuksena, geokätkentänä ja askelten tai kilometrien keräämisinä omaksi iloksi tai kilpailuina niihin saadaan lisää kiinnostavaa ja usein pitkäänkin kestävä sisällöä. ”Voimistelu” lukuisissa nykyisissä muodoissaan ja kuntosaliharjoittelu täyttävät hyvin suositeltavan koululiikunnan edellytykset. Pallopeleistä suosikkejani olisivat sulkapallo ja tennis tai näihin rinnastettavat mailapelit, joukkuepeleistä lentopallo. Paritanssien tai perinteisemmissä ympäristöissä tanhujen opettamisen ottaisin ohjelmaan sopivassa vaiheessa ja liittäisin siihen opastusta sosiaalisen vuorovaikutuksen perusasioihin – jopa small talk’in käymiseen. Kilpailutoimintana suosisin Stafettkarnevalen’in tapaisia liikunnan iloa henkiviä ja yhteisöllisyyttä edistäviä joukotapahtumia.

Myönnän, että sivustakatsojan suuntaa antavat suosikilajit eroavat osittain nykyisten opetussuunnitelmien lajivalikoimista. Pois jättämisen perusteita ovat mm. jälkeensä jääneisyys, runsas passiivisuus opetustilanteissa, suorituskorosteisuus ja suoritusten vertailu avoimesti toisiinsa ottamatta huomioon epätasaisia lähtökohtia, epäterve lajikulttuuri urheilujärjestelmässä toteutettuna, kiinnostuksen ja edellytysten hiipuminen harrastamiseen nopeasti kouluiän jälkeen sekä runsaat tapaturmat ja niiden riskin kasvu aikuisilla harrastajilla. Karsitut lajit sopi-

vat tietysti hyvin urheilumuodoiksi niistä kiinnostuneille urheilujärjestelmän puitteissa harrastettuina.

Lisää liikuntaa koko koulutyöhön ja päivään

Koululiikunnan tavoitteiksi tai vaikutuksiksi esitetään usein mm. kuntoon, terveyteen, sairauksien riskitekijöihin, ruumiinpainoon, oppimissuorituksiin, koulutyön häiriöttömyyteen jne. kohdistuvia edullisia ilmiöitä. Niitä on pidettävä liikuntatuntien suotuisina oheisvaikutuksina ja onnistuneen liikunnanopetuksen tuottaman jatkuvan harrastamisen pitkän ajan kuluessa ilmenevinä seuraamuksina. Harvojen liikuntatuntien tuloksina ne eivät voi olla eivätkä tutkimusten mukaan ole yleensä asteeltaan merkittäviä. Niiden saavuttamiseksi koulun puitteissa paras keino on lisätä liikuntaa koko koulutyöhön ja -päivään. Vastuu siirtyykin silloin liikunnan opetuksesta koko koululle ja paljon laajemmallekin mm. kerhotoiminnan henkiin herättämiseksi ja koulumatkojen kulkuedellytysten kehittämiseksi kävelyä ja pyöräilyä mahdollistavaan ja suosivaan suuntaan.

Liikuntatuntien määrän lisääminen on enemmän kuin perusteltua

Koululiikunnan kehittämisen, sen määrän lisääminen ja laadun parantaminen, ei ole ollut eikä tule olemaan helppoa Suomessa eikä missään muuallakaan. Liikuntatuntien määrän lisääminen on

enemmän kuin perusteltua ja tarve siihen on laajalti hyväksytty. Sen toteuttaminen on poliittisen tahdon asia. Poliittiseen tahtoon vaikuttamiseen tarvitaan hyviä perusteita ja varsinkin niiden vaikuttavia esittäjiä. Perusteista ja tavoitteista pitää olla suuri yksimielisyys eikä niihin tule kytkeä esim. ammatilliseen edunvalvontaan liittyviä tai muita toissijaisia näkökohtia. Perusteissa ja tavoitteissa on syytä pitäytyä luotettavasti osoitetuihin tietoihin ja realistisiin mahdollisuuksiin. Tämä voi karsia joitakin usein käytettyjä perusteita ja tavoitteita, koska enemmänkin koululiikunnalla voidaan saavuttaa vain rajallisia – mutta tärkeitä ja vain sillä saavutettavissa olevia – tuloksia. Puolesta-puhujien valinnassa on hyvä muistaa raamatullista totuutta mukailen, että kukaan ei ole profeetta omassa asiassaan ja että usein tärkeintä on kuka puhuu. Kekkonen aikaan riitti kun Kekkonen puhui, mutta nyt ei ole Kekkonen aikaa eikä Kekkosia. Vaikutusvaltaisia ja tässä asiassa uskottavia henkilöitä kuitenkin löytyy yhteiskunnan eri alueilta. Heidän äänensä olisi koottava vaikuttamaan juuri nyt, kun eduskunta on ottamassa kantaa uuteen tuntikehykseen.

Koululiikunta on monita-

hoinen kokonaisuus. Sen laadun kehittäminen vaatii monitahoista tutkimusta ja sen tulosten siirtämistä käytäntöön järjestelmällisten kokeilujen, arviointien ja koulutuksen avulla. Nämä tehtävät ovat ensisijaisesti Jyväskylän yliopiston liikunta- ja terveystieteellisen tiedekunnan vastuulla. Voimavaroja tietysti on, mutta tehtävää on vielä enemmän. Koululiikunnan potentiaalinen merkitys jokaisen uuden sukupolven ja vuorolleen jokaisen suomalaisen koulupäivän piristäjänä ja elinikäiseen liikuntaan opastajana ja innostajana on erittäin suuri, ja monien tahojen odotukset ovat korkealla. Sivustakatsojasta vaikuttaisi järkevältä sijoitukselta perustaa Jyväskylän yliopistoon koululiikunnan tutkimukseen ja kehittämiseen keskittyvä monitieteinen yksikkö samaan tapaan kuin on tehty hyvin tuloksien perustamalla huippu-urheilun kehittämiseksi KIHU ja terveysliikunnan edistämiseksi UKK-instituutti.

Kirjoittaja on LKT, TiT (h.c.) ja emeritusprofessori. Vuori oli puheenjohtajana Kuinka nyky-päivän koululaiset jaksavat huomisen työelämässä seminaarissa 22.10.2009 Eduskunnan auditoriossa.

Jos laatu, hinta ja palvelu ratkaisee...

www.urheilukiilunen.fi

...siellä on hinnat ja valikoima aina ajantasalla